

## ◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

一般の料理教室と異なり、当教室では毎回、食材の栄養知識や健康に関するミニ講座を実施した後、食材の洗浄から片付けまでしていただき、健康増進や生活習慣病の予防に繋がっている。そして、日常の中での調理や栄養に関する疑問にはできるだけお答えしている。この料理教室の運営はクリニック指導員を中心に実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身につけ、指導員の説明や質問に対する応じ方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は参加者の要望に沿って、電子レンジ調理、減塩、エネルギーカット、旬の食材、おもてなし料理、親子クッキング、手作りパン、子育て・高齢者支援などのテーマで開催した。東山区（p.50参照）や京滋骨を守る会との共催料理教室を含め、44回の教室を開催し、約705名、昨年度の1.2倍の参加があった。各教室には基本的に2名の学生ボランティアが9時から準備に加わり、10時から実習、12時試食・片付け、13時終了の後の全体の清掃・片付けに協力していただいている。

年々利用者が増え、教室への参加が難しい、また、新しい利用者が参加し難いなどのクレームを解消するために、本年度からどの教室にも3名枠の新参加枠を設け、特別な教室以外は同じ内容を2日連続実施することで対応したが、まだ問題は残っている。

本年度実施した教室（一覧表は p.70参照）の一部を下記に紹介する。

### 事例紹介1 「減塩・エネルギーカットの調理」

#### その1 春の食材を使った減塩調理

献立：「鶏と長芋の照り焼き」「浅利の豆乳スープ」「春彩サラダ」「落ご飯」

580kcal 食塩1.7g デザート「イチゴのスノーボール」の献立で実施。

ミニ講義：食塩摂取の現状と対策。

「感想」：「主人が高血圧で、減塩の必要性を感じていました。減塩調理はとても難しいと思っていましたが、とても分かり易い説明で、美味しく食べられる工夫や調理法を学び、家で生かしていきます。」「黄身酢は春らしく、鶏、長芋、アスパラサラダの素材が生かされ、とても美味しく、落ご飯やスープ、サラダも春の香りが満載で、食塩2g以下の食事とは思えず、大満足でした。」



春の食材を使った減塩料理

## その2 電子レンジ調理

電子レンジを正しく活用すれば料理は簡単に、短時間で、調味料や器具の無駄を省き、しかもエネルギーカットで、熱源の節約にもなり喜ばれる。

献立：「鯛のレンジ蒸し」「もやし・ニラ焼売」「トマトのもずく和え」「茄子の胡麻酢和え」「貝柱入り中華粥」「抹茶入り豆乳羹」

515kcal 食塩2.5g の献立で実施。

ミニ講義：電子レンジの使い方、肥満改善の機能性食品。

「感想」：「電子レンジで作ったとは思えない豪華な料理6品が、低エネルギーで簡単。目から鱗。」「栄養面でも優れ、手軽で見栄えもよく、おいしかったので、これからは電子レンジを活用します。」「減塩で美味しく食べるため、香味や表面味の付け方、低エネルギーのための油の使い方など勉強になることが多く嬉しい教室です。」



鯛のレンジ蒸し

## その3 初夏の食材を使ったエネルギーカットの調理

献立：「夏野菜の肉巻き」「ワカメ・こんにゃくの刺身」「糸寒天とトマトのさっぱりスープ」「サラダライス」「トマトジュレ」

473kcal 食塩2.0g の献立で実施。

ミニ講義：エネルギーカットの調理のポイント、トマトの栄養。

「感想」：「夏野菜を使い、少量の塩や胡椒しか使わないのに盛り付けがオシャレで、とても美味しく、満足。」「エネルギーの低さを感じさせない食べごたえのある美味しい料理。いつもこの教室が楽しみ。トマトジュレはトマト臭がなく、トマト嫌いの子ども



初夏の食材を使ったエネルギーカットの料理

も喜んで食べられそう。」「ジュレは新鮮で、涼しげで、とてもインパクトのあるデザート、病み付きになりそう！」

## その4 秋の食材を使ったエネルギーカットの料理

献立：「鰹の千草巻」「えび蓮根の菊花焼き・牛蒡チップス」「キノコのカリカリパン粉炒め」「はと麦・玄米・豆の和風リゾット」「レンジ大学芋」

513kcal 食塩2.5g の献立で実施。

ミニ講義：雑穀の栄養。

「感想」：「鰹料理はヘルシーでオシャレ。えび蓮根と牛蒡も歯ごたえがあり美味しく、簡



単。」「きのご料理はあつという間にでき、パン粉が香ばしく沢山食べられそう。大学芋もとても簡単で満足。」「エビの下処理の方法をマスターしました。臭みがなく美味しかった。」「毎回、家族から大好評で、一般の教室では聞けない栄養情報にも満足しています。」



秋の食材を使ったエネルギーカットの料理

## 事例紹介2 「おもてなし料理」

### その1 夏のおもてなし料理

#### ① 夏の爽やかな食卓の演出

献立：「おしゃれな和のココット」「夏野菜3種盛り：茄子と蛸のピリ辛和え、花筏、カリカリ揚げ&九条ネギの塩炒め」「夏の変わりごはん」と吸い物」「冷果：ソーダゼリーと巨峰、梨」

575kcal、食塩2.7gの献立で実施。

ミニ講義：熱中症、心筋梗塞対策、大麦の栄養。

「感想」：「献立の栄養上での工夫がとても勉強になり、どれも簡単で夏のカラフル野菜がヘルシーで美味しく見栄えがよく、自分のものにしたい。」「油を吸収しない茄子の炒め物、火をあまり使わず簡単に美味しい健康料理のレパートリーが広がり、嬉しいかぎりです。」



夏の爽やかな食卓の演出

#### ② 一品料理で食卓を演出

献立：「パエリア」「野菜サラダ・新茶ドレッシング」「ジンジャーエール」

494kcal、食塩2.4gの献立で実施。

ミニ講義：パエリアの歴史と特徴。

「感想」：「油控えめの美味しい本格的パエリアは、見栄えよく、鍋を囲んで楽しく、急な来客に役立つ料理で何よりです。」「ホットプレート一つで、子どもと一緒にこの夏休みに楽しめそうです。」

「お茶レッシングも野菜が美味しくヘルシーで、レシピの工夫と美味しさは、他の教室では味わえないです。」



パエリア

## その2 秋のおもてなし料理「長月の献立・月見ミニ懷石」

献立：「秋刀魚の照り焼き、添え：菊花大根、皮つき里芋」「ずいきの胡麻和え」「枝豆雑穀ご飯・こぼれ萩」「月見碗」「兎たくあん」

608kcal、食塩2.5g、菓子「兎の月見団子」の献立で実施。

ミニ講義：青魚の栄養と鰹、鯖、鰯、秋刀魚の特性。

「感想」：「ずいき料理やお団子が美味し

く、秋刀魚の照り焼きのコツ分かり、見栄えもよく、美味しいので家族のために絶対つくります。」「魚の焼き物、菊花大根、兎たくあんなど料亭の味でおいしく、盛り付けも学べ、楽しい充実した教室でした。」「季節の献立、行事食などが日常的な食材を使って簡単につくれ、栄養情報も豊富で、とても役立つ教室です。」



長月の献立

## その3 年末年始のおもてなし料理「和洋折衷・お節料理」

献立：「スコッチエッグ・ミートローフ」「ゆず釜」「茸3種盛り：椎茸のパセリバター、マッシュルームのジェノベソース、エリンギのマリネ」「菊花手まり寿司」「ドライフルーツのミルク餅」

589kcal、食塩2.3gの献立で実施。

「感想」：「すごく美味しく、見た目がゴージャス、でも作り方は簡単など、理想のおもてなし料理に大満足。お正月は頑張ります。」「我が家の男性たちをうならせたい。ミートローフは豪華でおいしく、キノコ料理も簡単でおしゃれ。」「低塩でも美味しく、従来のお節とは違いましたが、とても新鮮で、料理のレパートリーが増えました。」「簡単にできるので、接客や日常食の定番料理としても使いたい料理です。手作りの箸袋も正月らしさを表現でき素敵でした。」



和洋折衷・お節料理



#### その4 免疫力を高める早春の薬膳

3月上旬に、日常的に入手しやすい薬効食材を紹介し、寒い季節に免疫力を高める料理教室を実施し、食べ物と健康増進について考える教室を予定している。

##### 事例紹介3 「手づくりパン教室」

昨年度まで当クリニック指導員として勤務されていた大西（田中）清子先生に講師をお願いし、下記の通り、2回実施した。パンは発酵する時間が必要なので、手づくりパンと一緒にいただく、簡単なお惣菜を1～2品をつくり、焼きたてのパンと一緒に試食していた。

##### その1 タイガーブレッド、鱈のクリーム蒸し煮

パンに入れるフィリングを蓮根、人参、さつまいもにハーブを加えてブイヨンで煮込み、発酵パン生地で包み、その上に、上新粉ベースの発酵タイガー生地を刷毛で丁寧に塗り、オーブンで焼き上げた。

「感想」：「とても楽しく学べ、ありがとうございます。おいしかったので、家でも作ってみます。」「タイガーパンの上新粉生地の部分がとても気に入りました。」「タイガー生地は初めてでしたが、作り方がわかり、レパートリーが広がりました。うまく焼けてよかった。」



##### その2 グリーンレーズン＆青汁の食事パン

2月末に、早春を感じさせる緑の手づくりパンとチキンのトマト煮込みで、楽しんでいただく教室を予定している。

(木戸詔子)

##### 事例紹介4 「子育て支援」

##### その1 卵・牛乳・小麦粉アレルギー対応食

京都市伏見区「あゆみ産院の子育てママ」のグループからの依頼で、卵、牛乳、小麦粉を使わない献立で、2日間異なる献立での実施依頼があり、子育て中のママが日替わりで料理と育児に携わり、育児係のママや離乳食後のお子さんも試食や調理の一部に加わった。

献立1：「旬菜の肉巻き3種盛り・ハーブドレッシング」「秋キノコ3種の和風ソテー・カリカリパン粉添え」「野菜スープ」「白飯」「米粉・豆乳のシルキーなカップケーキ・手作りリンゴジャム添え」  
589kcal、食塩1.2gの献立で実施。カリカリパン粉は小麦粉アレルギーでは除去。

ミニ講義：ハーブドレッシングの作り方。

「感想」：「アレルギーの子どもが、玉ねぎ、蓮根、小麦粉を使わないケーキを美味しくいっぱい食べてくれて大満足の教室でした。残り野菜だけで作るスープ、パン粉の新しい使い方、酒



アレルギー対応食1

の役割、香草タイムの効果など、レシピにない料理の知識やコツを沢山教えていただき、体によい料理がとても勉強になりました。」「とても清潔な施設で気持ちよく、リフレッシュでき、貴重な一日を過ごすことができました。」

献立2：「鯛と浅利のアクアパッツア」「ミニトマトと小燕のマリネ」「和風餅ピザ」「白飯」「2色黄粉入・米粉クッキー」

652kcal、食塩1.4gの献立で実施。

ミニ講義：アクアパッツアの発祥と料理の歴史。

「感想」：「市販の出しを全く使わない体にやさしい

献立で、野菜の甘味、旨みが引き出され、安心して食

べられました。普段、調味料を使い過ぎていることに気づかされ、改善します。」「子どもがスープのスプーンを離さず、こんなに美味しそうに食べるのを初めて見ました。家ではニラは食べない子なのに、ニラたっぷりの餅ピザをパクついている姿に驚きました。」あゆみ産院管理栄養士の方から、「若いお母さんに混じり、おしゃれな料理を体験し、高齢者向きの薄味料理としても使え、新しいことが学べて大満足です。」との感想をいただいた。

アレルギー対応食2



## その2 学童期の食事

学童期は成長が著しく、食習慣が確立される大切な時期である。将来にわたり正しい食習慣を子どもに習得してもらうための食事のポイントを伝えた。また、学童期に不足しがちなカルシウムと鉄の働きと、これらを多く含む食材を使ったメニューを実習した。

献立：苦手な子どもが多い鶏レバーの臭みをミンチ肉と共にカレー味でマスキングして、噛む練習のため

アスパラガスに巻き付けた「アスパラスティックバーグ」。鉄やカルシウムが一度に摂れ、子どもの朝食や昼食に簡単に作れる「あさりとひじきのミルクリゾット」。鉄とカルシウムを含む切り干し大根の歯ごたえを残しつつ、子どもの好きなバンバンジー風の味付けにした「切り干し大根のバンバンジー風」カルシウムたっぷりの「スキムミルクプリン」などを実習していただいた。

「感想」：「レバーは私も苦手で料理はしませんが、レバーとは気が付かないくらい美味しかった。」「大人になってからも鉄やカルシウムは必要なので、またこのようなメニューを紹介して欲しい。」「ひじきや切り干し大根など乾物を使った料理を普段しないのでとても勉強になりました。」「これからは、カルシウムと鉄を子どもに摂ってもらうよう食事を考えます。」「献立の組み合わせがよく、食欲がすすむので子どもの苦手なレバーやひじきも楽しく食べられそうです。」など。



学童期の食事



### その3 子どもの偏食対策

子どもの偏食を容認せず、少しずつ多種類の食品を食べて、味覚の発達を促すことの重要性を説明した。子どもの成長には個性があるので、無理じいせずに偏食を矯正する工夫を紹介した。

献立：子どもの嫌いなピーマン、椎茸、人参を甘辛い肉味噌にしてレタスで巻いた「野菜たっぷり肉味噌のレタス包み」。鰯のほぐし身をポン酢醤油で下味をつけ、青魚臭さを減らし、巻き寿司に混ぜた「鰯の干物寿司」。お母さんの魚の下処理の手間を省き、骨ごと鯖の栄養を簡単に摂れる「鯖缶とおやき」。ピーマン嫌いな子でも食べられるよう黄色パプリカの色を生かし、パイナップル味のデザートに仕上げた「黄色いパプリカのゼリー」を実習した。

「感想」：「どのお料理も子どもの苦手な魚、野菜が入っていると分からないので、どれも必ずまた作ります。」「くせのある魚も臭みなどが感じないように工夫されていて、とても美味しかったです。」「野菜の肉味噌レタス包みが大変美味しくて、野菜がたっぷり摂れるので日常のメニューに取り入れます。」「鯖缶のおやきは珍しかった。」「パプリカのこのような使い方は初めてですが、とてもすっきりと美味しく、家でも作ってみます。」など。



子どもの偏食対策

### その4 夏休み親子クッキング～親子で楽しい調理体験

献立：熱源を使わず、電子レンジで安全に美味しく作れるチャーハン。少量の油を塗り、オーブンで焼いた春巻き、コーンスープ。だんだん重ねゼリー。

ミニ講義：親子で考える食育クイズ。

「感想」：「難しい中華料理を簡単に作れて感激！子どもたちの満足気な笑顔と、野菜を喜んで食べる様子、親子ともに大変有意義でした。」「家ではニラ、椎茸を食べないのに美味しそうに食べてくれました。」「焼く春巻きは簡単でパリパリで美味しく、家でも早速作ります。」「おいしかった。たのしかったので、またみんなといっしょに作りたいです。」「包丁をすべらせて切ると家のときより、ずっとよく切れて、また切りたと思いました。」など。



親子料理教室

### 事例紹介5 「魚料理～魚料理をもっと食卓に～」

日本人一人一日あたりの魚と肉の摂取量が平成18年に逆転し、その後も日本人の魚離れはさらに進んでいる。特に子どもや子



調理に取り組む様子

育て世代の魚離れが目立つ。そこで、食卓に魚料理をのせる機会を増やしていただくために、調理が簡単で見た目も美しく、若い世代に受け入れられやすい洋食をいくつか紹介した。

献立：鯖の栄養をまるごと摂れる鯖の水煮缶を使い、トマトの酸味と旨味で鯖の青魚臭さをカバーした「鯖缶のトマトソースパスタ」。マグロをローストビーフに見立てた「マグロのローストビーフ風サラダ」。

鯖をポテトガレットでミニオムレツ型に包んで香ばしく焼いた「鯖のポテトガレット包み」。水切りヨーグルトを使用することによりデザートのエネルギーをカットした「水切りヨーグルトのティラミス風」。

「感想」：「オーソドックスな魚料理しか作ることがなかったので、子どもの好みに合う魚の洋食のアイデアはとても参考になった。」「魚の缶詰を普段あまり使わないので今日の教室で簡単に美味しく調理できることが分かり、これからどんどん使っていきたい。」「魚の生臭さがなく見た目も美しく一見して魚とは思えませんでした。目からウロコの料理ばかりで美味しかった。」「煮るか焼くかの魚をじゃが芋で包んで焼くと美味しくこんなに素敵な料理になることに感激しました。」など。

(中村智子)



魚料理

## 事例紹介 6 「高齢者支援料理教室」～一人暮らしに栄養バランスにのよい簡単な調理～ その1 高齢期の体にやさしい料理

地域のニーズに応じて高齢者の健康管理に役立つ教室に取り組んだ。ミニ健康講座は「すこやかな高齢期の食事」について学習し、その後料理教室を行った。

献立：「鯖のみぞれ煮」「里芋の白味噌煮柚子かけ」「秋のすまし汁」「栗入りきんとん」を実施。EPA、DHA の多い鯖を使っの簡単料理は喜ばれた。

「感想」：「簡単でとてもおいしくいただきました。家庭でもすぐにできそうで、特に「鯖のみぞれ煮」は高齢者にも喜ばれると思います。」「今晚のおかずに鯖のみぞれ煮を作ってみます。里芋の白味噌煮もやさしい味でよかった。」

(日野千恵子)

## その2 独居老人の食生活体験・講義と実習

本学食物栄養学科非常勤講師 山本尚三先生に講師を依頼し、スライドを使用して、山本先生の日常の具体的な食生活、特に調理への取り組みについて、実体験を講演していただいた。

「感想」：「調理器具をできるだけ使わない工夫、冷凍保存の工夫、栄養バランスの配慮など、とても楽しく聞かせいただき参考になることが多かった。」



山本先生の講義の様子



「料理に対する追求や一人暮らしの豊かな食生活への意欲に感服し、とても励まされた。」

講演の後、山本先生の提案の献立で実習した。

献立（イタリア料理）：「ミラノ風カツレッツ」「ペンネ・アラビアター」「ミネストローネ」「デザート：食用ほうずき」

606kcal、食塩2.4gの献立で実施。

ミニ講義：食用ほうずきの流通、栄養、調理。

「感想」：「野菜が豊富で塩分も少ない美味しいイタリア料理は、実用的で簡単で役立ちます。」「イタリア料理は難しいというイメージでしたが、身近な材料で作れ、カツレッツの香草パン粉やトマトのバリエーションがとてもよかった。早速、家で作って定番メニューにします。」「食用ほうずきは上品でフルーティーで珍しかった。」

ボランティア学生の感想：山本先生がこんなに熱心な料理家だとは知りませんでした。先生の実践している料理の話を聞いて参加者が大変喜んでおられ、感激しました。

（木戸詔子）



イタリア料理

## 事例紹介7 「旬の食材を使った季節の料理教室とミニ健康講座」

健康な食事や食材に関する関心は高く、旬の食材を使った料理教室とミニ健康講座を組み合わせ合わせた教室を行った。

### その1 春の食材

献立：「白身魚のハーブ焼き」「タコとセロリのハーブサラダ」「ひじき入り梅スープ」「桜餅」

ミニ講義：ハーブの栄養効力について。

季節の変わり目は身体のだるさなどの症状がでやすいので、バランスのとれた食事と季節のハーブを使った献立を紹介した。

「感想」：「沢山の具材を使ってヨーグルトの味噌ソースなど、目からうろこでした。おいしかったです。家庭でも活用したいと思いました。その他の料理も栄養を考えた料理で参考になりました。」「春を感じさせるメニューで冷蔵庫に眠っている白味噌の使い方が分かって良かったです。」「バランスの良いメニューでおいしくいただきました。ありがとうございました。」



春の食材



初夏の食材

## その2 初夏の食材

献立：「豆腐のステーキ夏野菜のせ」「すずきのトマトジュース煮」「枝豆と新玉ねぎのオープン焼き」「豆乳のきなこ餅」

ミニ講義：大豆の効用について。

豆腐・枝豆・きなこなどの大豆製品を使った献立を実習した。

「感想」：「大豆加工品を料理に活かすこと、栄養価についても学べて大豆を見直しました。日頃のお料理を見直すよいきっかけになりました。」「夏に向かった涼やかなヘルシーなレシピでいつもながら感心し、おいしくいただきました。」「片栗粉の餅は不安な気持ちで作り始めましたが、とろっと口触りもよく、夏の暑い時ももってこいのさわやかな出来上がりでした。」

## その3 秋の食材

献立：「豚ヒレ肉&きのこソテー」「秋野菜の炊き合わせ」「ひじきのサラダ」「リンゴのレモン煮」

ミニ講義：秋の季節の変わり目に注意した健康管理。

きのこや秋の食材を使ったメニューの実習をした。

「感想」：「おいしくいただきました。家で豚ヒレ肉を使って挑戦してみようと思います。さつま芋の甘煮はしたことがあるのですが炊き合わせにさつま芋を入れても食べやすかったのでやってみます。」「ひじき料理がレンジで簡単にできたので作ってみます。全部おいしかったです。お肉を最後に煮込んだので野菜にも味がしみ込んでおいしかったです。ありがとうございました。」「調理が簡単で、本日のテーマに沿ったものでおいしくいただけました。」



秋の食材

## その4 冬の食材

献立：「鯛のかぶら蒸し」「豆腐ときのこののり煮」「白菜サラダ」「りんごゆず」

ミニ講義：冬の健康管理の注意点と仕様食材の栄養的効用。

「感想」：「とても簡単に短時間でできる料理で、食卓に並べた時に見栄えがよいものばかりでした。試してみたいのでウキウキする時間でした。」「かぶら蒸しはすごく憧れていたけれど、



むずかしい！という思いがありましたが、今日教室で教わり、電子レンジを使うと簡単に作れることが分かりました。」

(日野千恵子)



## その5 食物繊維たっぷりの常備菜

2月中旬には、参加者からの要望の多い「常備菜」をテーマに調理教室を実施する。不足しがちな食物繊維がたっぷりの常備菜（おかずの素）を基に、アレンジした主菜、副菜を実習し、あと1品足りない時、野菜のおかずが少ない時に簡単に短時間に品数を増やすことができる献立を紹介する。

（中村智子）

## 事例紹介9 「骨粗鬆症予防のための料理教室」NPO 法人京滋骨を守る会共催事業として

### その1 皆山学区女性会・骨粗鬆症予防のための料理教室

献立：「豆腐と鮭のレンジ蒸し」「桜えび団子の牛乳味噌汁」「小松菜のごまマヨ和え」「大豆とじゃこの甘辛炒め」「かぶ菜ご飯」

567kcal 食塩 3.0g カルシウム554mg ビタミンD 12.7 $\mu$ g の献立で実施。

ミニ講義：骨粗鬆症について。

講師：NPO 法人京滋骨を守る会 森田理事長（医仁会武田総合病院 院長）



「感想」：「簡単に作れて美味しいお料理を教えていただき、是非家でも作りたい。」「健康寿命が平均寿命に近づけるように研修内容を実践するよう心がけます。」「今日の献立で一日のカルシウムの80%が摂れると聞き、これからは少し気をつければ良いのだと思いました。」「初めてこんな食べ方があるのかと思った献立もあり大変参考になった。」「カルシウムたっぷりの食べやすいメニューで家庭でも早速作りたい。」「お味噌汁に牛乳を使うことは考えられないことでしたが美味しくいただきました。」「骨を強くする為に必要な栄養素は分かっているが、牛乳をそのまま飲む形になりがち。今日は料理の中に栄養価の高い食材を取り入れる方法を学ぶことができた。私も骨密度キープの為に実践したい。」

### その2 NPO 法人京滋骨を守る会会員・骨粗鬆症予防のための料理教室

3月中旬に、NPO 法人京滋骨を守る会会員を対象とした料理教室を実施予定である。本教室では、年齢と共に低下する骨密度を維持するために、食事のポイントの紹介し、実際にカルシウム豊富な料理の調理も行う。

（中村智子）